

# Mit dem Haushaltsbuch die Übersicht behalten

Ute Regina Voß berät Privatpersonen und Unternehmen in den Bereichen persönliches, finanzielles und unternehmerisches Wachstum. In der *Dentista* verrät sie regelmäßig, wie Sie diese wichtigen Themen erfolgreich anpacken können. Hier erfahren Sie, wie Sie mit einem Haushaltsbuch schwarz auf weiß sehen, was mit Ihrem Geld passiert, wo es ständige Lecks und auch Sparmöglichkeiten gibt. Gleichzeitig verhilft es auch zu mehr „innerer Sicherheit“ und baut dadurch Stress ab. Studien zeigen, dass sich das Verhalten beim Umgang mit Geld durch das Führen eines Haushaltsbuches verändert: Man schärft den Blick beim Konsumieren und freut sich, dass das Sparkonto wächst statt schrumpft.

Ulla hat das Gefühl, dass ihr Geld einfach immer wie von allein irgendwo hinfließt und will mehr Geld auf die Seite legen. Karen verdient überdurchschnittlich gut, trotzdem befindet sich ihr Konto ständig im Dispo. Stefanie will Klarheit über Einnahmen und Ausgaben und den Lauf des Geldes haben. Ulla, kinderlos, will das Projekt Elternschaft zusammen mit ihrem Mann starten. Stefanie, alleinerziehend, will ihre Kinder einbeziehen und ihnen somit Finanzbildung vermitteln. Also, los geht's!

## Haushaltsbuch – Wie gehe ich konkret vor?

Wer seine Einnahmen und Ausgaben über einen längeren Zeitraum erfassen will, hat dafür mehrere Möglichkeiten:

- Stift und kariertes Heft: Datum, Summe, Was?, Konto, bar,



Bildquelle: PhotoSGH/Shutterstock.com

- Haushaltsbuch mit Vorlagen und Tipps wie z. B. das *Kakebo* – Das Haushaltsbuch: Stressfrei haushalten und sparen nach japanischem Vorbild (Köln: Naumann & Göbel),
- Tabellensoftware wie Excel oder OpenOffice. Entweder selbst eingerichtet oder mit Vorlagen, die es z. B. sehr komfortabel in verschiedenen Varianten bei [www.familienbilanz.de](http://www.familienbilanz.de) gibt,
- Smartphone Apps wie Money Manager, Saymoney oder Unser Haushaltsbuch-App.

Es gibt auch einige Banken oder Sparkassen, die die Möglichkeit bieten, Einnahmen und Ausgaben automatisch zu kategorisieren, so dass Kunden im Onlinebanking sehen können, wo ihr Geld bleibt. Sie müssen dann nur noch daran denken, ihre bargeldlosen Ausgaben zu erfassen. Dabei hilft es, sich wirklich überall – ob beim Bäcker oder auf dem Wochenmarkt – einen Beleg geben zu lassen, der immer gleich ins Portemonnaie wandert.

## Stichwort: Karte oder Barzahlung?

Das ist Geschmackssache. Der Vorteil von Kartenzahlungen ist, dass sie auf den Kontoauszügen erscheinen. Der Vorteil bei Barzahlung ist, dass man einen besseren Überblick über das „Wenigerwerden des Geldes hat“ und dies auch bei der Herausgabe der Scheine und Münzen „fühlbar“ merken kann.

Entscheiden Sie selbst, welche Methode am besten zu Ihnen passt. Notieren Sie sich am besten immer gleich alle Barausgaben sofort, spätestens am Abend. Buchungen, die über das Bankkonto laufen, können Sie auch einmal pro Woche eintragen. Auf- und Abrundungen machen das Aufzeichnen einfacher.

Um den absolut genauen Überblick im Privatbereich zu erhalten, ist es optimal, wenn man die Einnahmen und Ausgaben eines ganzen Kalenderjahres festhält. Wer dazu weder Zeit noch Lust hat, sollte die veränderlichen Ausgaben mindestens über einen Zeitraum von drei Monaten erfassen. Nur so lassen



sich Schwankungen durch Großeinkäufe, Feiern oder eine Autoreparatur ausgleichen. Erkennt man dabei vielleicht ein oder zwei „ausufernde“ Bereiche, dann könnte man sich zumindest diese Zweige einmal gezielt für die Dauer eines Jahres vornehmen und dabei immer mal wieder überlegen, ob es da Einsparungsmöglichkeiten gibt – sofern man es denn tatsächlich auch will.

Besonders sinnvoll ist es, ein Haushaltsbuch zu führen, wenn sich etwas Besonderes in Ihrem Leben verändert: Scheidung, Studium der Kinder, Aufbau einer Selbstständigkeit oder Eintritt ins Rentenalter.

## Kategorien für die Haushaltsbuchführung

Feste Kosten: Miete, Darlehen, Strom, Gas, Internet, Versicherungen etc.

Variable Kosten: Lebensmittel, Kleidung, Freizeitaktivitäten etc.

### Einnahmen

- Einnahmen aus selbstständiger Tätigkeit oder als Angestellte, dazu evtl. Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld oder Tantiemen,
- Mieten/Pachten/Kapitaleinkünfte,
- private Zuwendungen, z. B. von Eltern oder Großeltern,
- Renten, Krankengeld, Arbeitslosengeld, Kindergeld, Unterhaltszahlungen.

### Ausgaben

- Wohnen: Miete/Darlehen, Wasser, Müll, Strom, Gas, weitere Nebenkos-

## Tipp

Beträge für Rücklagen oder Sparziele am besten gleich am Monatsanfang per Dauerauftrag auf separate Tagesgeldkonten überweisen. Nach dem Motto: Aus den Augen, aus dem Sinn!

So: Jetzt wissen Sie, wie Sie Ihr Haushaltsbuch ganz entspannt führen können. In der nächsten Ausgabe der Dentista erfahren Sie dann, dass Sparen durchaus Spaß machen kann!

ten wie Schornsteinfeger, Handwerker etc.,

- Haushalt: Reinigungsmittel, Glühbirnen, Staubsaugerbeutel, Bettwäsche, Handtücher, Haushaltshilfe etc.,
- Kinder: Kindergarten, Babysitter, Schulmaterialien, Windeln etc.,
- Essen/Trinken: Lebensmittel, Kantine, to go etc.,
- Genussmittel: Alkohol, Zigaretten etc.,
- Kleidung, Schuhe, Gürtel, Taschen, Änderungsservice etc.,
- Körperpflege: Kosmetik, Parfüm, Haut/Haare/Duschen, Friseur, Fußpflege etc.,
- Gesundheit: Arzt, Apotheke, Fitnessstudio, Sportverein, Laufschuhe, Golfschläger etc.,
- Kommunikation: Festnetz, Smartphone, Internet, PC/Laptop, Toner, Briefmarken etc.,
- Bildung/Freizeit: Bücher, Abos, Rundfunk/TV, Netflix, Streamingdienste,

Museen, Theater, Kino, Zoo, Musikunterricht, Sprachkurse, Kneipe, Café, Restaurants etc.,

- Mobilität: Auto, Versicherung, Steuer, Garage, Benzin/Diesel/Strom, Werkstatt, Parken, Strafzettel, Bus, Bahn, Taxi, Motorrad, Fahrrad etc.,
- Garten: Saat, Geräte, Gewächshaus etc.,
- Haustiere: Futter, Versicherung, Tierarzt, Leine, Käfig etc.,
- Geschenke,
- Spenden,
- Urlaub: großer Urlaub, Wochenendtrip etc.,
- Einkommenssteuer,
- Steuerberatung,
- Rücklagen: Arbeitslosigkeit, „schlechte Zeiten“ bei Selbstständigen, größere Autoreparatur, Sanierungen wie Dach oder Fenster etc.,
- Sparen: Reisen, Auto, Möbel, runde Geburtstage, Hochzeit, Sabbatical etc.,
- Vermögensbildung: Wohlstand im Alter, finanzielle Unabhängigkeit etc.



**Ute Regina Voß**

frau&vermögen, Kiel  
E-Mail: kontor@frau-und-vermoegen.de